متلازمة القولون العصبي ؟

تعتبر متلازمة القولون العصبي اضطراب شائع يؤثر على الأمعاء الغليظة (القولون) يتمثل بالتالي:

- ألم في البطن مغص
- انتفاخات وغازات
- إسهال أو إمساك

من الممكن تخفيف الأعراض المصاحبة له عن طريق التغذية السليمة واتباع نمط حياة صحي والإبتعاد عن التوتر.



ماهي إرشادات متلازمة القولون العصبي؟

- تناول وجبات صغيرة ومتعددة (٥ – ٦ وجبات)
- تناول الطعام بأوقات منتظمة.
- ممارسة الرياضة بإنتظام.
- شرب مالا يقل عن ٢ -٣ لتر من الماء يومياً.
- الإبتعاد عن الأطعمة المسببة للغازات .(انظر لجدول ١)
- زيادة الألياف الغذائية تدريجياً بمقدار ٢-٣ جرام في اليوم. (انظر لجدول ٢)
- تجنب منتجات اللاكتوز في حال تسببه في زيادة الأعراض.
- تجنب القمح والخميرة في حال تسببها في زيادة الأعراض.



ماهي إرشادات متلازمة القولون العصبي؟

- التقليل من الأطعمة المرتفعة بالدهون.
- تجنب الأطعمه الحراقة.
- التقليل من الشاي والقهوة إلى ٣ أكواب أو أقل في اليوم.
- تجنب سكر السوربيتول، وهو سكر مصنع يتواجد في الحلويات خالية السكر، اللبان خالي السكر وبعض المشروبات.
- قد تساهم الخمائر والبكتيريا النافعه (البروبايوتك) الموجودة ببعض الأطعمة كالزبادي في تخفيف الأعراض.



جدول ١ : الأطعمة المسببة للغازات

الأفوكادو	نبات الهليون	الأرض الشوكي	التفاح
الزبيب	البروكلي	النخالة	الشعير
القرنبيط	الكرفس	المشروبات الغازية	الملفوف
البيض	الباذنجان	الخيار	جوز الهند
الثوم	الأطعمة المقلية	السمك	التين
الكراث	البقوليات	العدس	البصل
البرقوق	الفلفل	المكسرات	الحليب
القمح	فول الصويا	اللفت	



جدول ٢ : الأطعمة الغنية بالألياف

- الحبوب/ الخبز/ المعكرونة:

الطعام	الحصة الغذائية	الألياف الكلية (جرام)
الباستا (حبوب كاملة، مطبوخة)	١ كوب	٦,٣
الشعير (مطبوخ)	١ كوب	٦,٠
رقائق النخالة	ثلاثة أرباع كوب	٥,٥
كعك نخالة الشوفان	قطعة متوسطة	٥,٢
الشوفان (سريع التحضير، مطبوخ)	١ كوب	٤,٠
الفشار (مطبوخ بدون زيت)	٣ أكواب	٣,٦
الأرز البني (مطبوخ)	١ كوب	٣,٥
الخبز (كامل الحبوب)	١ شريحة	١,٩


* قد يختلف محتوى الألياف من منتج لآخر.



جدول ٢ : الأطعمة الغنية بالألياف

- الفاكهة:

الفاكهة	الحصة الغذائية	الألياف الكلية (جرام)
توت	١ كوب	٨,٠
كمثرى كاملة	حبة متوسطة	٥,٥
تفاحة كاملة	حبة متوسطة	٤,٤
الموز	حبة متوسطة	٣,١
البرتقال	حبة متوسطة	٣,١
فراولة (أنصاف)	١ كوب	٣,٠
التين المجفف	حبتان متوسطتان	١,٦
الزبيب	٦٠	١,٠
التمر	٣	٢,٠

* قد يختلف محتوى الألياف من منتج لآخر.



جدول ٢ : الأطعمة الغنية بالألياف

- الخضروات:

الخضروات	الحصة الغذائية	الألياف الكلية (جرام)
الأرض الشوكي (مسلوق)	حبة متوسطة	١٠,٣
بازلاء (مسلوق)	١ كوب	٨,٨
بروكلي (مسلوق)	١ كوب	٥,١
اللفت الأخضر (مسلوق)	١ كوب	٥,٠
الذرة الحلوة (مسلوقة)	١ كوب	٣,٦
البطاطس مع القشره (مطبوخ)	حبة صغيره	٢,٩
صلصة الطماطم (معلبة)	ربع كوب	٢,٧
الجزر	حبة متوسطة	١,٧

* قد يختلف محتوى الألياف من منتج لآخر.



جدول ٢ : الأطعمة الغنية بالألياف

- البقوليات والمكسرات والبذور:

الطعام	الحصة الغذائية	الألياف الكلية (جرام)
عدس (مسلوق)	١ كوب	١٥,٦
فاصوليا سوداء	١ كوب	١٥,٠
فاصوليا بيضاء	١ كوب	١٣,٢
لوز	٢٣	٣,٥
فستق	٤٩	٢,٩
جوز البيكان	١٩ (أنصاف)	٢,٧

* قد يختلف محتوى الألياف من منتج لآخر.



جدول ٣ : الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها

- الحليب ومشتقاته:

الأطعمة الموصى بها	اللبن، الحليب المبخر خالي أو قليل الدسم، حليب الصويا، حليب اللوز، الزبادي، مسحوق الحليب، الآيس كريم قليل الدسم.
الأطعمة الغير موصى بها	حليب كامل الدسم، الكريمة الثقيلة، الجبن المحضر من حليب كامل الدسم .
الملاحظات	في حال تحسسك من سكر اللاكتوز، قد يتسبب الحليب في زياده الإسهال. في حال ذلك ينصح باستخدام منتجات خالية اللاكتوز.



جدول ٣ : الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها

- الحبوب:

الأطعمة الموصى بها	جميع الحبوب سريعة التحضير والمطبوخة.
الأطعمة الغير موصى بها	يمكنك تناول جميع الحبوب التي لا تتسبب في زياده الأعراض لدى الشخص المصاب.



جدول ٣ : الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها

- البروتينات:

الأطعمة الموصى بها	اللحوم والسمك والدجاج المطبوخة جيداً والطرية، البيض و أطعمة الصويا بدون إضافة الدهون.
الأطعمة الغير موصى بها	الدجاج مع الجلد، السجق، النقانق، الأطعمة المقلية كاللحوم والأسماك والدجاج والبيض، البقويات في حال تسببها في حدوث الغازات.



جدول ٣ : الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها

- الفاكهة:

الأطعمة الموصى بها	جميع أنواع الفاكهة عدا عصير البرقوق والتفاح والعنب.
الأطعمة الغير موصى بها	البرقوق، التفاح، عصير العنب، الفاكهة المعلبة . شرب ما يزيد عن كوبين من العصير قد يتسبب بحدوث بعض الأعراض وذلك لإحتوائه على نسبة مرتفعة من سكر الفركتوز. تجنب أي عصير يحتوي على سكر السوربتول.



جدول ٣ : الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها

- الخضروات:

الأطعمة الموصى بها	جميع أنواع الخضروات التي لا تتسبب في زياده الأعراض، قد يستثنى من ذلك الخضروات التي قد تسبب زيادة الغازات كالفاصولياء الخضراء، الجزر، القرع والسبانخ.
الأطعمة الغير موصى بها	الخضروات المسببة للغازات كالبروكلي والقرنبيط والبصل والكرنب والذرة و الكراث.



جدول ٣ : الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها

- الدهون:

تشمل الزيوت والزبدة والكريمة والجبنة الكريمية، المايونيز، السمن صلصات السلطة.	
الملاحظات:	احرص على ألا يزيد مقدار الدهون عن ٨ ملاعق صغيرة يومياً.



جدول ٣ : الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها

- المشروبات:

الأطعمة الموصى بها	القهوة منزوعة الكافيين، الشاي الخالي من الكافيين، المشروبات الغازية بدون الكافيين.
الأطعمة الغير موصى بها	المشروبات التي تحتوي على الكافيين، بما في ذلك القهوة، والشاي والمشروبات المحلاة بشراب الذرة عالي الفركتوز أو السوربيتول.
الملاحظات	احرص على شرب ما يقارب من ٨ إلى ١٠ أكواب من السوائل خلال اليوم.



جدول ٣ : الأطعمة الموصى بها وغير الموصى بها

- الحلويات:

الأطعمة الغير موصى بها	▪ العسل ▪ الحلويات المرتفعة بالدهون مثل: الكعك، المعجنات، الكوكيز، الفطيرة، الآيس كريم. ▪ الحلويات المقلية كالدونات.

